

MELATIH SIKAP DAN GERAK DASAR PENCAK SILAT BAGI PESILAT PEMULA

Oleh:

Agung Nugroho, A.M.

Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNY

ABSTRAK

Ajaran dalam pencak silat meliputi empat aspek, yaitu aspek mental spiritual, aspek seni, aspek beladiri, dan aspek olahraga. Setiap aspek memiliki penekanan teknik yang berbeda. Untuk itu diperlukan kemampuan pelatih dalam menguasai teknik dasar sehingga proses berlatih melatih dapat efektif dan efisien.

Bagi pesilat yang baru belajar pencak silat sering mengalami kesulitan bila langsung diajarkan teknik pukulan, tendangan, maupun jatuhan tanpa diberikan sikap dan gerak dasar terlebih dahulu. Hal ini karena teknik pukulan, tendangan, maupun jatuhan memerlukan koordinasi yang tinggi. Disamping itu pesilat pemula belum siap otot-otot lengan, tangan, tungkai kaki, dan panggul. Sehingga sering mengakibatkan pesilat cedera pada persendian pergelangan tangan, tungkai kaki, maupun pinggul. Oleh karena itu perlu pemberian materi yang tepat bagi pesilat pemula sebelum mereka latihan pukulan, tendangan, dan jatuhan.

Materi latihan yang baik bagi pesilat pemula adalah sikap dan gerak dasar yang akan mempengaruhi bentuk-bentuk serangan dan pembelaan. Sikap dasar adalah: sikap berdiri tegak, sikap kuda-kuda, sikap duduk, dan sikap pasang. Sikap gerak dasar meliputi: arah delapan penjuru mata angin, langkah, dan pola langkah.

Kata Kunci: kuda-kuda, pasangan, dan pola langkah

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang sudah berkembang di berbagai sekolah dari tingkat dasar sampai dengan perguruan tinggi bahkan sudah masuk di instansi-instansi. Teknik pencak silat terdiri atas: (1) pukulan, (2) tendangan, dan (3) jatuhan yang memerlukan koordinasi tinggi (Agung Nugroho, 2000: 78). Agar dapat melakukan teknik dengan baik dan benar diperlukan kemampuan

biomotor yang baik. Kemampuan biomotor yang diperlukan dalam pencak silat adalah power, koordinasi, dan ketepatan pada bidang sasaran.

Pada pelaksanaan pertandingan, tidak semua teknik dapat digunakan karena tidak semua teknik sesuai dengan peraturan pertandingan, misalnya jenis pukulan colokan ke arah mata, dan tendangan ke arah kemaluan. Hal ini dijelaskan dalam peraturan pertandingan bahwa pesilat tidak diperkenankan menyerang ke arah muka (leher ke atas), dan kemaluan (Peraturan Pertandingan, 2003: 11).

Adapun bentuk-bentuk serangan atau belaan yang dapat dipergunakan adalah sebagai berikut: (1) pukulan: lurus mengepal, sikutan, pendeta, kepret, dan tebakkan; (2) teknik tendangan adalah sebagai berikut: lurus, sabit, T, dan putar; (3) teknik jatuhan melalui tangkapan, elakan, hindaran, dan kaitan adalah: sapuan, sirkelan, dan guntingan.

Mengingat betapa kompleksnya teknik-teknik pencak silat, maka dipandang perlu dalam melatih teknik didahului dengan pembentukan sikap yaitu sikap berdiri tegak sikap duduk, sikap kuda-kuda, sikap duduk, dan sikap pasang. Selain itu perlu pembentukan gerak yaitu cara melangkah, pola langkah, gerak 8 penjuuru mata angin. Pembentukan sikap sangat penting dalam mengawali gerak-gerak selanjutnya pada pencak silat. Untuk itu dalam melaksanakan pencak silat dengan baik dan benar, diperlukan latihan secara sungguh-sungguh, intensif, dan terus menerus. Hal ini dikarenakan teknik pencak silat merupakan variasi sikap dan gerak yang disusun dan diatur dalam suatu sistem.

Bentuk serangan dan pembelaan dalam pencak silat dipengaruhi beberapa hal diantaranya sikap dan gerak. Dalam pencak silat dikenal istilah jurus yaitu dasar pencak silat yang merupakan senjata anatomis tubuh untuk menyerang dan mempertahankan diri. Sikap dan gerak

akan mempengaruhi posisi yaitu kedudukan sikap pesilat agar mudah untuk melancarkan serangan terhadap lawan dengan jurus-jurus yang dikehendaki untuk pembelaan.

Diharapkan pesilat setelah diajarkan latihan sikap dasar dan gerak dasar maka akan lebih mudah mempelajari teknik-teknik yang lebih tinggi dengan tidak mengalami cedera.

SIKAP DASAR PENCAK SILAT

Sikap dasar pencak silat adalah sikap-sikap statis yang dilakukan untuk melatih kekuatan otot-otot tungkai, kaki sebelum melakukan gerak dinamis sehingga akan menjadi kokoh. Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi sikap jasmaniah dan sikap rohaniyah. Sikap jasmaniah adalah kesiapan fisik untuk melakukan gerakan-gerakan dengan kemahiran teknik yang baik. Adapun sikap rohaniyah adalah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, siaga, praktis dan efisien (Atok Iskandar, 1992: 72). Sikap dasar dalam melatih pesilat pemula dapat di bagi menjadi: (1) sikap berdiri tegak, (2) sikap berdiri kuda-kuda, (3) sikap duduk, dan (4) sikap pasang.

1. Sikap Berdiri

Ada tiga sikap berdiri dalam pencak silat, antara lain : sikap berdiri tegak, sikap berdiri kuda-kuda, dan sikap pasang. Sikap berdiri tegak terdiri dari empat sikap tegak, yang meliputi :

- a. Sikap tegak 1, kedua lengan dan tangan lurus di samping badan.
- b. Sikap tegak 2, kedua tangan mengepal berada di samping pinggang.
- c. Sikap tegak 3, kedua tangan mengepal di depan dada.
- d. Sikap tegak 4, kedua tangan silang di depan dada.



2. Sikap Berdiri Kuda-Kuda

Sikap berdiri kuda-kuda adalah posisi kaki tertentu, sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang (Moh. Saleh, 1986: 4.7). Pada dasarnya sikap kuda-kuda berfungsi untuk melatih otot kaki, khususnya untuk meningkatkan keseimbangan badan pada saat melakukan tendangan atau serangan lawan.

Pada waktu melakukan kuda-kuda keseimbangan badan harus diperhatikan, karena bila keseimbangan badan tidak benar, maka mudah jatuh, apalagi penyerang bertenaga kuat. Perlu diperhatikan dalam kuda-kuda badan dalam keadaan setimbang stabil, tetapi mudah bergerak. Sikap berdiri kuda-kuda terdiri atas:

- Kuda-kuda depan dimulai sikap berdiri tegak 2, kemudian kaki kiri/ kanan bergerak dengan berat badan ditumpukan pada kaki depan.
- Kuda-kuda belakang dimulai dari sikap berdiri tegak 2, kemudian kaki kiri/ kanan bergerak dengan berat badan ditumpukan pada kaki belakang.



- c. Kuda-kuda tengah dimulai dari sikap berdiri tegak 2, kemudian kaki kangkang titik keseimbangan badan terletak ditengah-tengah. Pelaksanaanya badan tegak pandangan ke depan, kedua lutut sedikit ditekuk segaris tegak lurus dengan ibu jari kaki kiri dan kanan.
- d. Kuda-kuda samping dimulai dari sikap berdiri tegak 2, posisi sama dengan kuda-kuda tetapi pandangan menyamping.



- e. Kuda-kuda menyamping kiri/ kanan dimulai dari sikap berdiri tegak 2 kemudian kaki kiri/ kanan menggeser ke samping kiri/ kanan. Berat badan bertumpu badan pada kaki kiri dan sebaliknya.
- f. Kuda-kuda silang, terdiri dari : kuda-kuda silang depan, dan kuda-kuda silang belakang. Kuda-kuda silang dimulai dari sikap berdiri tegak 2 berat badan bertumpu pada satu kaki, sedang kaki yang lain ringan sentuhan dengan ibu/ ujung jari kaki.

		
Gb. Kuda Menyamping	Gb.Kuda Silang Belakang	Gb. Kuda Silang Depan

3. Sikap Duduk

Sikap duduk merupakan sikap dasar dari permainan bawah. Menurut Atok Iskandar (1996: 90) ada lima sikap duduk dalam pencak silat, yang terdiri dari: duduk biasa, sila, trapsila/ mengorak sila, simpuh, dan sempok/ depok.

a. Sikap sempok/ depok

Kedua kaki dilipat silang, sedang kedua tangan bersatu di depan dada, pandangan rileks ke depan.

b. Sikap sila

Kedua kaki dilipat kedua tangan bersatu diletakkan di atas lutut, pandangan rileks ke depan.

c. Sikap duduk

Kedua kaki ditekuk tangan bersatu diletakkan di atas lutut, pandangan rileks ke depan.

d. Sikap trapsila

Duduk dengan salah satu kaki dilipat kedalam dan kaki lainnya dilipat keluar, tangan kiri bertumpu di lantai sedang tangan kanan siap di depan dada, pandangan sedikit menyamping.



e. Sikap simpuh

Kemudian duduk dengan kedua lutut bertumpu di lantai sedang kedua tangan bersatu diletakkan di atas lutut, pandangan rileks ke depan.



Gb. Duduk Simpuh

4. Sikap Pasang

Sikap pasang adalah teknik sikap dan gerak kesiap-siagaan dalam menghadapi lawan untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola, dilakukan pada awal atau akhir dari rangkaian gerak. Sikap pasang merupakan koordinasi sikap kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap lengan (Januarno, 1989: 71).

Sikap pasang adalah kelanjutan dari sikap kuda-kuda dan merupakan sikap penting dalam melakukan bela serang pada pertandingan pencak silat. Januarno (1989: 70) membagi ada 8 sikap pasang pada pencak silat, yaitu:

- a. Sikap pasang 1, adalah kuda-kuda depan yaitu kaki kiri depan ditekuk rileks, badan tegak kedua tangan rileks di depan dada, dan pandangan lurus ke depan.
- b. Sikap pasang 2, adalah dari kuda-kuda depan dilanjutkan badan dan kaki tumpu depan diputar 45 derajat ke arah kiri, sedang kaki belakang sedikit jinjit.



- c. Sikap pasang 3, adalah dari kuda-kuda depan dilanjutkan kaki kanan belakang ditarik serong kanan serta kedua tangan rileks di depan dada.
- d. Sikap pasang 4, adalah kuda-kuda kangkang berat badan dikedua kaki, badan tegak pandangan lurus ke depan serta kedua tangan rileks di depan dada .



- e. Sikap pasang 5, adalah kuda-kuda silang belakang yaitu melangkahkan kaki kanan ke depan dilanjutkan menyilangkan kaki kiri dibelakang kaki kanan sehingga berat badan di kaki kanan, pandangan menyamping serta kedua tangan rileks di depan dada.
- f. Sikap pasang 6, adalah kuda-kuda tengah menyamping pandangan ke arah samping kiri serta kedua tangan rileks di depan dada.



- g. Sikap pasang 7, adalah kuda-kuda silang depan yaitu dari sikap kuda-kuda tengah menyamping, kaki kanan disilangkan ke depan kaki kiri, pandangan ke arah samping kiri serta kedua tangan rileks di depan dada.
- h. Sikap pasang 8, adalah mengangkat kaki kiri dan kaki kanan sebagai tumpuan, pandangan ke lurus ke depan serta kedua tangan rileks di depan dada.



Sikap pasang dapat dimulai dari kaki kiri atau sebaliknya dimulai dari kaki kanan. Januarno (1989: 71) menyatakan bahwa penggunaan sikap pasang dapat dilakukan dengan cara yaitu: (1) tangan terbuka untuk memancing lawan, dan (2) dengan tangan tertutup rapat untuk melindungi badan.

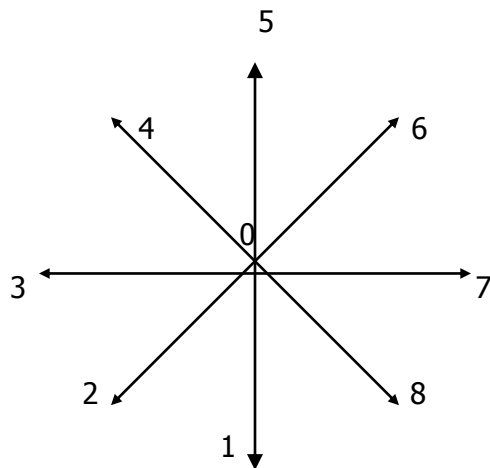
GERAK DASAR PENCAK SILAT

Gerak dasar pencak silat adalah gerak yang mendasari pesilat setelah menguasai sikap dasar untuk melakukan gerak dinamis yaitu arah delapan penjuru mata angin, langkah, dan pola langkah. Gerak dasar merupakan modal pesilat untuk melakukan penyerangan ataupun pembelaan. Untuk menguasai gerak dasar tersebut, diperlukan pemahaman tentang 8 arah delapan penjuru mata angin, cara melangkah. Arah 8 penjuru mata angin dan cara melangkah terkait dengan penempatan posisi kaki dan upaya mengelak atau menghindari lawan. Dengan penguasaan 8 penjuru mata angin dan cara melangkah akan mempermudah dalam menghadapi lawan.

Variasi melangkah membuat bentuk atau posisi baru meliputi unsur-unsur gerak dasar sebagai berikut: (1) arah delapan penjuru mata angin, (2) cara melangkah, dan (3) pola langkah.

1. Arah Delapan Penjuru Mata Angin (A 8 MA)

Arah yang harus dipahami adalah arah delapan penjuru mata angin, dalam pengertian gerak. Januarno (1989: 69) membagi arah 8 penjuru mata angin dengan hitungan sebagai berikut: hitungan 1 arah belakang, hitungan 2 arah serong kiri belakang, hitungan 3 arah samping kiri, hitungan 4 arah serong kiri depan, hitungan 5 arah ke depan, hitungan 6 arah serong kanan depan, hitungan 7 arah samping kanan, hitungan 8 arah serong kanan belakang.



Gb. Arah delapan penjuru mata angina

Sebagai latihan dasar dimulai dari sikap kuda-kuda depan, bergerak dari arah 1 (belakang), kemudian ke arah 2 serong kiri

belakang dan seterusnya sampai arah 8 serong kanan belakang. Latihan dapat dilakukan berputar menurut arah jarum jam. Selanjutnya dapat dilakukan dengan sikap pasang dan diberi variasi pembelaan (tangkisan, elakan hindaran, dan tangkapan).

2. Cara Melangkah

Langkah adalah teknik gerak memindahkan atau mengubah posisi mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan (*favourable*). Ada 5 cara dalam melakukan langkah, yaitu: (a) angkatan, (b) geseran, (c) putaran, (d) lompatan/ loncatan, (e) ingsutan.

- a. Langkah angkatan, adalah cara langkah untuk berpindah atau mengubah posisi yang dilakukan dengan mengangkat kaki. Langkah tersebut dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu: (1) angkatan tinggi paha datar, lutut siku-siku dengan kaki, (2) angkatan rendah kira-kira lutut bersudut 30 derajat.
- b. Langkah geseran, adalah cara langkah untuk berpindah atau mengubah posisi yang dilakukan dengan menggeser kaki.
- c. Langkah putaran, adalah cara langkah untuk berpindah atau mengubah posisi yang dilakukan dengan memutar kaki.
- d. Langkah lompatan atau langkah loncatan adalah cara langkah untuk berpindah atau mengubah posisi yang dilakukan dengan melompat atau meloncat kaki.
- e. Langkah ingsutan atau langkah seseran, adalah cara melangkah untuk berpindah atau mengubah posisi yang dilakukan dengan mengingsut atau menyeder kaki. Cara melangkah ingsutan dengan gerakan tumit atau tanpa mengangkat telapak kaki dari lantai.

Fungsi Langkah

Langkah adalah injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain. Pentingnya langkah dalam pencak silat menurut Atok Iskandar (1992: 105) adalah sebagai berikut:

- Dasar tumpuan berdiri dengan kuat dan tangguh.
- Dasar untuk tumpuan bila melakukan pembelaan dan serangan.
- Dasar untuk mencari posisi yang menguntungkan.

3. Pola langkah

Pola langkah adalah pengembangan langkah yang berbentuk atau berpola dengan tujuan tertentu. Ada 4 bentuk pola langkah, terdiri atas: (1) pola langkah lurus, (b) pola langkah gergaji/ sig-sag, (c) pola langkah ladam/ "U", (d) pola langkah segitiga, (e) pola langkah segiempat, (f) pola langkah huruf "S" (The International Competition Regulation, 2001: 40).

a. Pola langkah lurus

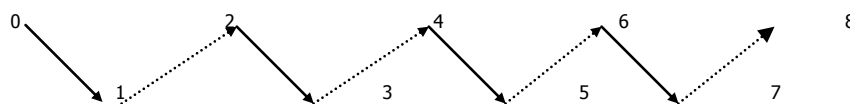


Gb. Pola langkah lurus

Keterangan:

- > Langkah kaki kanan
.....> Langkah kaki kiri

b. Pola langkah gergaji atau sig-sag

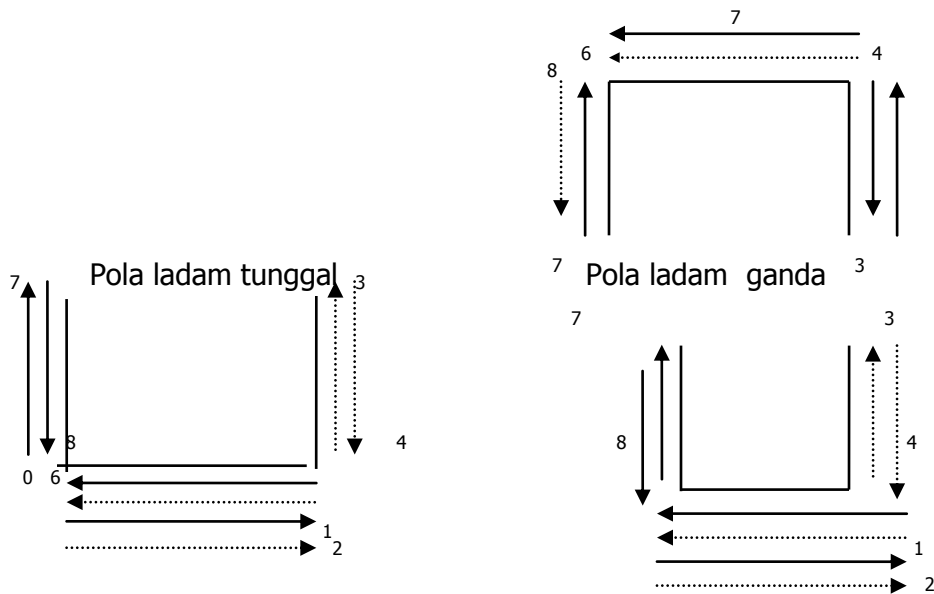


Gb. Pola langkah gergaji atau sig-sag

Keterangan:

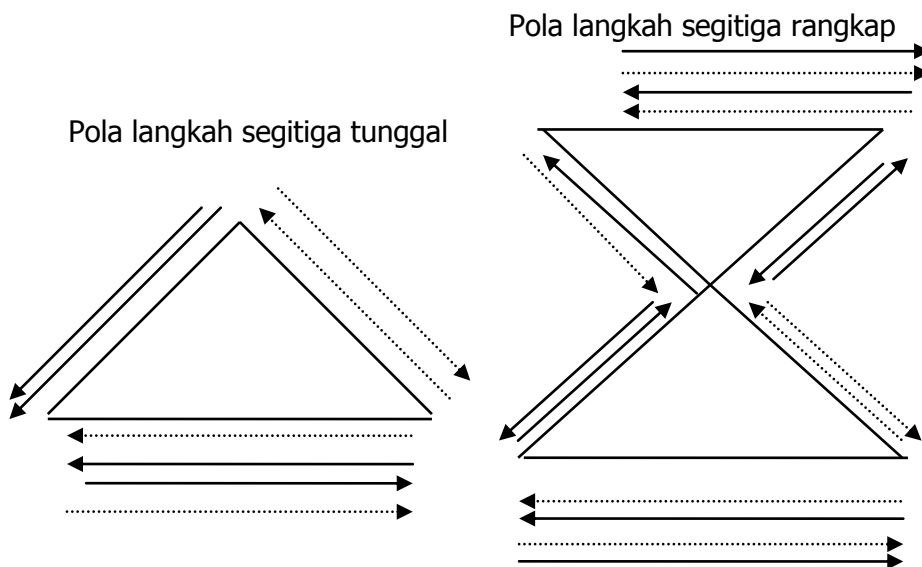
- > Langkah kaki kanan
> Langkah kaki kiri

d. Pola langkah ladam atau "U" (ladam tunggal dan rangkap)

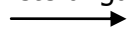


Gb. Pola langkah ladam

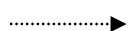
d. Pola segitiga (segitiga tunggal dan rangkap)



Keterangan:



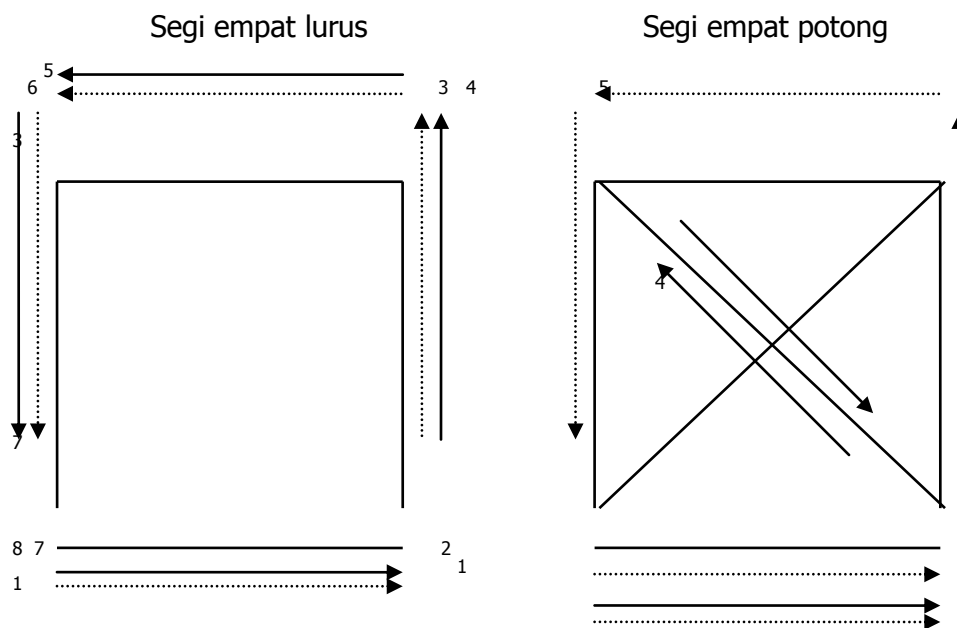
Langkah kaki kanan



Langkah kaki kiri

Gb. Pola langkah segitiga

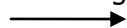
e. Pola segiempat



8

Gb. Pola langkah segiempat

Keterangan:

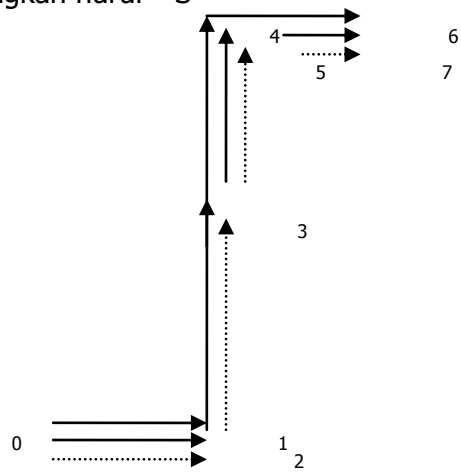


Langkah kaki kanan



Langkah kaki kiri

f. Pola langkah huruf "S"



Gb. Pola langkah huruf "S"

Keterangan:

- ▶ Langkah kaki kanan
-▶ Langkah kaki kiri

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho, A.M. 2000. *Diktat Pencak Silat*. Yogyakarta: PPM FIK-UNY.
- _____. 2004. *Dasar-Dasar Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Januarno. 1989. *Pedoman Pembinaan Latihan Prestasi Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Yayasan Setia Hati Terate.
- M. Atok Iskandar. 1992. *Pencak Silat*. Jakarta: Dirjen Dikti Departemen P dan K.
- Moh Saleh. 1986. *Materi Pokok Beladiri dan Metodik*. Jakarta: Kurnia.
- Notosoedjitno. 1997. *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- PB IPSI. 2003. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI*. Jakarta: Humas PB IPSI.
- PERSILAT. 2001. *The International Pencak Silat Competition Regulation*. Kuala Lumpur: PESAKA.